



Asuhan Keperawatan Komunitas Pada Lansia Dengan Masalah Kesehatan Hipertensi Di Desa Lampuuk Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar

Ika Rahmi Fitriya^{1*}. Dewi Sartika²

Universitas Abulyatama^{1,2}

e-mail: ikarahmifitriaa@gmail.com

Abstract

Hypertension is where blood pressure is within the abnormal limit of 140/90, Hypertension can also cause disorders in blood vessels that result in the supply of oxygen and nutrients being hampered by the blood to the body tissues that need it. In this case study, the aim is to explain and provide nursing care to the elderly who have hypertension in Lampuuk Village, Kuta Baro District, Aceh Besar Regency. The study design on this problem is a case study with a community nursing process. From the results of the case study, the problems obtained are Knowledge deficit related to lack of understanding of hypertension characterized by abnormal blood pressure and Readiness to improve health management characterized by expressing a desire to manage health problems characterized by readiness to accept alternative information. Nursing actions taken by providing education and demonstration of the DASH diet menu. The results of the evaluation of this health problem are that with education and demonstration of the DASH diet menu, the elderly are able to implement it in life with a healthy and low-salt diet pattern to help overcome hypertension problems or overcome recurrence of hypertension in the elderly.

Keywords: *Nursing Care, Hypertension, DASH Diet, Case Study.*

Abstrak

Hipertensi adalah dimana tekanan darah dalam batas abnormal 140/90, Hipertensi juga dapat menyebabkan gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi terhambat dibawa oleh darah sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Pada studi kasus masalah ini bertujuan untuk menjelaskan dan memberikan asuhan keperawatan kepada lanjut usia yang memiliki hipertensi di desa Lampuuk Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. Desain studi pada masalah ini adalah studi kasus dengan proses keperawatan komunitas. Dari hasil studi kasus masalah yang didapatkan adalah Defisit pengetahuan berhubungan dengan kurangnya pemahaman tentang hipertensi ditandai dengan tekanan darah abnormal dan Kesiapan peningkatan manajemen kesehatan ditandai dengan mengekspresikan keinginan untuk mengelola masalah kesehatan ditandai dengan kesiapan penerimaan informasi alternative. Tindakan keperawatan yang dilakukan dengan memberikan edukasi dan demonstrasi menu diet DASH. Hasil evaluasi dari masalah kesehatan ini adalah dengan adanya edukasi dan demonstrasi menu diet DASH lanjut usia mampu menrepakan didalam kehidupan dengan pola makanan yang sehat dan rendah garam untuk membantu mengtasi masalah hipertensi atau mengatasi kekampuhan hipertensi apda lanjut usia.

Kata Kunci: *Asuhan Keperawatan, Hipertensi, Diet DASH, Studi Kasus.*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi medis yang ditandai dengan tekanan darah melebihi ambang batas normal, yaitu di atas 140/90 mmHg. Penyakit ini sering dijuluki sebagai *silent killer* karena gejalanya yang kerap tidak terasa namun berisiko memicu komplikasi serius secara mendadak, bahkan berujung pada kematian apabila tidak ditangani dengan tepat. Meskipun tampak sepele, hipertensi menyimpan bahaya laten yang mengintai siapa saja tanpa pandang usia atau latar belakang kesehatan. Lebih dari sekadar gangguan tekanan darah, hipertensi menjadi pintu gerbang menuju penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah atau kardiovaskular, yang kini menjadi tantangan kesehatan utama di seluruh dunia, baik di negara berkembang maupun negara maju. Kondisi ini menegaskan pentingnya deteksi dini, perubahan gaya hidup, serta pemantauan kesehatan secara berkala untuk mencegah dampak fatal yang ditimbulkan oleh hipertensi (Anggorodiputro, 2022).

Hipertensi termasuk dalam kategori penyakit degeneratif yang memiliki angka kesakitan dan kematian cukup tinggi. Kondisi ini tidak hanya berisiko terhadap tekanan darah itu sendiri, tetapi juga dapat merusak sistem peredaran darah, sehingga aliran oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah menuju jaringan tubuh menjadi terganggu. Ketika aliran darah tidak optimal, organ-organ vital pun kesulitan menjalankan fungsinya secara normal. Ironisnya, hipertensi sering kali berkembang tanpa menimbulkan gejala yang jelas, sehingga banyak penderita baru menyadari keberadaannya ketika sudah terjadi kerusakan pada organ-organ penting, seperti jantung atau ginjal. Penting bagi masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin guna mencegah komplikasi serius dari penyakit ini (Fatmawati, Suprayitna, Prihatin, & Hajri, 2022).

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia setiap tahunnya, menjadikannya ancaman serius bagi kesehatan global. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat memicu berbagai penyakit kronis lainnya, termasuk gagal jantung, jantung koroner, gangguan fungsi ginjal, hingga stroke. Kondisi ini bukan hanya membahayakan organ vital, tetapi juga secara signifikan dapat menurunkan harapan hidup penderitanya. Oleh karena itu, penanganan hipertensi perlu dilakukan sedini mungkin untuk mencegah terjadinya komplikasi yang lebih parah. Upaya pengendalian yang tepat melalui perubahan gaya hidup sehat, pengawasan medis berkala, serta pengobatan yang sesuai menjadi kunci dalam menjaga kualitas hidup penderita hipertensi dan mencegah dampak fatal yang mungkin timbul (Anggorodiputro, 2022).

Tingginya prevalensi hipertensi di berbagai belahan dunia dipengaruhi oleh kombinasi faktor yang dapat dan tidak dapat dikendalikan. Faktor-faktor yang tidak dapat diubah mencakup usia, jenis kelamin, ras, riwayat keluarga, dan

predisposisi genetik. Risiko mengalami tekanan darah tinggi cenderung meningkat, sementara jenis kelamin dan faktor keturunan juga berperan dalam menentukan kerentanan seseorang terhadap penyakit ini. Terdapat sejumlah faktor risiko yang sebenarnya dapat dicegah atau dikendalikan melalui perubahan gaya hidup. Di antaranya adalah kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, pola makan tinggi garam dan lemak jenuh, penggunaan minyak jelantah, serta kurangnya aktivitas fisik. Obesitas dan penggunaan kontrasepsi hormonal seperti pil KB juga turut memperbesar peluang seseorang mengalami hipertensi. Upaya promotif dan preventif dengan menitikberatkan pada pengendalian faktor risiko yang dapat dimodifikasi menjadi sangat penting dalam menurunkan angka kejadian hipertensi di masyarakat (Anggorodiputro, 2022).

Menurut World Health Organization (WHO), hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang paling signifikan, dengan lebih dari 1 miliar orang di dunia yang tercatat mengidap penyakit ini. Kondisi tersebut menyumbang sekitar 7,5 juta kematian setiap tahunnya, atau setara dengan 12,8% dari total kematian global. Data ini menunjukkan bahwa hampir satu dari tiga orang dewasa di seluruh dunia hidup dengan tekanan darah tinggi. Lebih mengkhawatirkan lagi, angka tersebut diprediksi akan terus meningkat seiring waktu. WHO memperkirakan bahwa pada tahun 2030, jumlah penderita hipertensi akan mengalami kenaikan sekitar 7,2%, atau bertambah menjadi kurang lebih 83,5 juta orang. Proyeksi ini menjadi peringatan serius bagi sistem kesehatan global untuk memperkuat upaya deteksi dini, edukasi masyarakat, serta intervensi preventif dan kuratif guna menekan laju peningkatan kasus dan dampak yang ditimbulkan oleh hipertensi (Anggorodiputro, 2022).

Berdasarkan Laporan Nasional Riskesdas, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 34,11%, dengan proporsi tertinggi terjadi pada kelompok usia di atas 75 tahun sebesar 69,53%. Kondisi ini juga lebih banyak ditemukan pada perempuan (36,85%), individu berpendidikan rendah (51,55%), tidak bekerja (39,73%), serta yang tinggal di perkotaan (34,43%). Di antara 34 provinsi, Aceh berada pada posisi ke-27 dengan angka 26,45% (Safitri, Husna, & Aningsih, 2024). Sementara itu, data Dinas Kesehatan Aceh (2021) mencatat sekitar 1,5 juta penderita hipertensi di provinsi tersebut, dengan Aceh Besar menyumbang lebih dari 69 ribu kasus atau 23,08%, menjadikannya kabupaten dengan jumlah kasus kelima tertinggi (Sigit & Tahlil, 2024).

Cakupan layanan kesehatan terhadap penderita hipertensi di Aceh baru mencapai 32% pada tahun 2021, meskipun beberapa daerah seperti Aceh Tenggara dan Sabang sudah mencapai 100%. Jumlah kasus juga terus meningkat, tercatat 152 kasus di Poliklinik Bidang Kedokteran dan Kesehatan

Polda Aceh pada 2021 dan naik menjadi 179 kasus pada 2022. Di Desa Lampuuk, 32% dari total lansia mengalami hipertensi, dengan keluhan umum berupa nyeri kepala (16,7%), yang merupakan gejala umum hipertensi (Data Primer, 2024).

Hipertensi banyak dialami oleh warga berusia di atas 30 tahun. Faktor penyebabnya meliputi ketidaktahuan akan penatalaksanaan hipertensi, konsumsi garam berlebih, serta pola makan yang tidak sehat. Lansia seringkali kurang menjaga asupan makanan, padahal metode seperti diet DASH sebenarnya mudah diterapkan. Pendekatan non-farmakologis, seperti pengurangan asupan garam, peningkatan konsumsi kalium dan magnesium, serta aktivitas fisik, menjadi pilihan penting dalam pengelolaan hipertensi (Fitriyana, Karunianingtyas, & Widya, 2022). Diet DASH sendiri merupakan intervensi nutrisi yang direkomendasikan oleh National Institute of Health sebagai upaya untuk mencegah komplikasi hipertensi. Diet ini menekankan konsumsi tinggi serat, rendah lemak jenuh, dan rendah natrium sebagai bagian dari pola makan harian untuk menjaga kesehatan jantung (Sigit & Tahlil, 2024). Kepatuhan terhadap diet DASH terbukti mampu mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut pada pasien hipertensi (Fatmawati et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan memberikan asuhan keperawatan komunitas pada lansia dengan masalah kesehatan hipertensi, dengan intervensi yang diberikan adalah penyuluhan kesehatan serta demonstrasi Diet DASH pada lansia, kegiatan ini dilakukan di hari yang berbeda, untuk penyuluhan dilakukan 1 kali pada tanggal 02 Desember 2024 dan demonstrasi Diet DASH dilakukan 1 kali pada tanggal 05 Desember 2024, kegiatan ini dilakukan dengan mengumpulkan lansia di posko meunasah desa Lampuuk agar memudahkan dan mempersingkat waktu pelaksanaan, dalam kegiatan ini responden yang hadir 8 lansia.

PEMBAHASAN

Didapatkan hasil wawancara yang dilakukan bersama kader desa yaitu program kesehatan yang dilaksanakan rutin setiap bulan adalah posbindu, posyandu dan senam lansia hal ini sejalan dengan penelitian (Siti Rochmah, Cahya Tri Purnami, 2023) yaitu pemeriksaan kesehatan secara rutin menjadi elemen penting dalam menjaga kualitas hidup dan mencegah gangguan kesehatan di masa mendatang. Melalui langkah ini, kondisi tubuh dapat dipantau secara menyeluruh, memungkinkan deteksi dini terhadap berbagai penyakit. Apabila ditemukan faktor risiko, tindakan pencegahan dapat segera dilakukan sebelum berkembang menjadi kondisi yang lebih serius. Dengan demikian, pemeriksaan berkala berperan strategis sebagai langkah antisipatif dalam upaya pemeliharaan kesehatan yang berkelanjutan dan efektif. Persepsi kerentanan mempengaruhi lansia dalam pemanfaatan posbindu, persepsi

keparahan mendorong lansia datang ke posbindu, persepsi manfaat yang dirasakan lansia datang ke posbindu, persepsi hambatan mempengaruhi lansia dalam pemanfaatan posbindu dan orang sekitar mempengaruhi tingkat partisipasi lansia datang ke posbindu.

Masalah kesehatan yang dominan dialami oleh lansia di Meunasah, Desa Lampuuk, menurut keterangan kader setempat, meliputi hipertensi, asam urat, dan kolesterol. Kondisi ini sejalan dengan temuan (Wulandari et al., 2023) yang menyatakan bahwa hipertensi merupakan penyakit yang umum terjadi seiring bertambahnya usia, bahkan berisiko menyebabkan kematian jika tidak tertangani dengan baik. Para kader di desa tersebut juga telah mengikuti pelatihan Posbindu, yang bertujuan memperluas wawasan dan meningkatkan pengetahuan mereka terkait deteksi dini penyakit tidak menular. Penelitian oleh (Apriyani & Taufiq, 2024) membuktikan bahwa pelatihan serupa di Desa Ciamis berhasil meningkatkan kemampuan kader dalam mengukur tekanan darah, kadar gula, dan indeks massa tubuh secara mandiri. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan oleh mahasiswa Profesi Ners Universitas Abulyatama pada 16-18 Oktober 2024, hipertensi masih menjadi masalah utama dengan persentase 26%, diikuti asam urat (22%) dan kolesterol (17%). Menurut (Emma, Jatmika, & Nurulita, 2022) menegaskan pentingnya identifikasi masalah kesehatan sejak dini, mengingat rendahnya kesadaran masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat dapat berdampak negatif terhadap kondisi kesehatan lansia.

Berdasarkan grafik untuk jumlah lansia sendiri terdapat 104 orang, Jenis kelamin perempuan 52 orang dan laki-laki 52 orang, berdasarkan usia lansia sesuai dengan kategori lansia awal (45-55 Tahun) 51.0% dengan jumlah 53 orang, lansia akhir (56-65 Tahun) 29.8 % dengan jumlah 31 orang dan manula (>65 Tahun) 19.2 % dengan jumlah 20 orang.

Kemudian penyakit yang diderita oleh lansia desa Lampuuk adalah penyakit hipertensi yang memiliki presentase tertinggi yaitu 32%, asam urat 27%, asam lambung 14 %, kolestrol 9 %, reumatik 9% dan Dm 9 %. Hal ini sejalan dengan penelitian (Pratiwi, 2024) Penyakit tidak menular (PTM) telah menjadi isu penting dalam agenda Sustainable Development Goals (SDGs) 2030, dan menjadi prioritas dalam pembangunan di berbagai negara. Penyakit tidak menular (PTM) dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang tidak dapat dikendalikan seperti usia dan jenis kelamin, maupun yang masih bisa dicegah, seperti pola hidup yang tidak sehat. Penelitian oleh (Wulandari et al., 2023) menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu PTM yang paling sering terjadi seiring bertambahnya usia, dan jika tidak ditangani dengan baik dapat berujung pada kematian. Salah satu keluhan umum yang dirasakan oleh lansia penderita hipertensi adalah nyeri kepala, yang tercatat sebanyak 16,7%. Hal ini sejalan dengan temuan (Rahayu, 2020), yang menjelaskan bahwa peningkatan

tekanan darah, baik sistolik di atas 130 mmHg maupun diastolik lebih dari 90 mmHg, sering disertai gejala seperti nyeri kepala, mulai dari tingkat ringan hingga berat. Gejala tersebut menjadi indikator penting dalam mendeteksi dan mengelola hipertensi pada kelompok usia lanjut.

Kemudian dari hasil yang didapatkan dan berdasarkan grafik untuk penderita hipertensi yang mengalami penyakit hipertensi ini sebanyak 37.5 % atau sama dengan 39 orang lansia dan yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 62.5 % atau sebanyak 65 orang dari jumlah keseluruhan lansia yang ada di desa Lampuuk sebanyak 104 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia di atas 50 tahun, riwayat keluarga, gaya hidup yang kurang sehat—termasuk kebiasaan merokok, konsumsi makanan tinggi lemak, minimnya aktivitas fisik—serta jenis kelamin dan tingkat stres (Rahayu, 2020). Data grafik menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami hipertensi (61,5%) dibandingkan laki-laki (38,5%). Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Susanti & Aghiya, 2024), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi ($p < 0,05$). Prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia 60–80 tahun, yang memang rentan mengalami peningkatan tekanan darah. Selain itu, perempuan tercatat memiliki prevalensi hipertensi lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Penelitian tersebut melibatkan 22 responden, terdiri atas 59,1% perempuan dan 40,9% laki-laki, dengan rentang usia terbanyak berada pada kelompok 60–80 tahun. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya memperhatikan faktor usia dan jenis kelamin dalam strategi pencegahan dan penanganan hipertensi.

Berdasarkan grafik untuk pendidikan terakhir lansia yang ada di desa Lampuuk untuk pendidikan tinggi (S1/DIII) 37.5 % atau sama dengan 39 orang, pendidikan menengah (SMA/SMK) 51.0 % atau sama dengan 53 orang dan pendidikan dasar (SD/SMP) 11.5 % atau sama dengan 12 orang. Tingginya prevalensi hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan. Menurut (Risikesdas, 2018) mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat pendidikan rendah memiliki kecenderungan lebih tinggi menderita hipertensi. Hal ini disebabkan oleh minimnya pengetahuan tentang kesehatan dan kesulitan dalam memahami informasi medis yang disampaikan oleh tenaga kesehatan. Hasil diskusi kelompok terarah (FGD) dengan lansia menunjukkan bahwa pemahaman mereka tentang hipertensi masih terbatas. Beberapa lansia mengaku baru mengetahui informasi tersebut dari kader dan perawat, menunjukkan bahwa sumber informasi masih belum tersebar secara merata. Hal ini diperkuat oleh temuan (Sekunda, Tokan, & Owa, 2022) yang menyebutkan bahwa sebagian besar kader posyandu lansia di Kabupaten Ende belum berperan optimal, dengan 75% responden menunjukkan peran yang kurang.

Pada saat FGD dilakukan penulis juga memberikan pertanyaan keluhan yang sering dirasakan oleh lansia, keluhan yang sering dirasakan selain nyeri kepala, lansia juga mengeluh sulit tidur malam, sejalan dengan penelitian dari (Harapan, 2022) Banyak pasien hipertensi tidak menunjukkan gejala, tetapi beberapa gejala ringan meliputi sakit kepala, gelisah, sulit tidur, dan wajah kemerahan. Penyakit ini dapat menyebabkan masalah kesehatan kompleks, termasuk gangguan rasa nyaman. dan mata berkunang-kunang,

Masih banyak lansia yang tidak tau apa itu diet DASH dikarenakan lansia banyak lansia mengaku belum pernah mendapatkan informasi tentang diet DASH ini. Pengetahuan seseorang terbukti memiliki peran penting dalam membentuk perilaku sehari-hari, termasuk dalam mengatur pola makan untuk mencegah hipertensi. Menurut (Bahri, 2017) menyatakan bahwa individu yang memiliki pemahaman tentang diet hipertensi cenderung lebih mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari guna menjaga asupan makanan yang sehat. Temuan ini diperkuat oleh (Harmili & Margo, 2021), yang menemukan bahwa tingkat pengetahuan berkorelasi erat dengan perilaku diet pada lansia. Lansia dengan pengetahuan yang baik mengenai hipertensi umumnya menunjukkan perilaku diet yang lebih tepat dan konsisten, sedangkan mereka yang kurang memahami cenderung memiliki pola makan yang tidak mendukung pengelolaan tekanan darah. Kedua penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan sangat penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat, terutama dalam mengendalikan hipertensi pada kelompok usia lanjut.

Diagnosa keperawatan merupakan fondasi utama dalam praktik keperawatan yang tidak hanya memandu proses pengkajian dan intervensi, tetapi juga berperan sebagai alat komunikasi profesional antar disiplin ilmu serta menjadi bagian dari tanggung jawab etik dan legal keperawatan. Rabelo dan Cavalcanti (2016) menekankan bahwa diagnosis keperawatan mencerminkan penilaian perawat terhadap respons pasien secara holistik, mencakup dimensi biologis, psikologis, sosial, dan spiritual terhadap masalah kesehatan yang dialami. Seiring dengan itu, diagnosis ini menjadi dasar dalam perumusan rencana asuhan keperawatan yang efektif dan individual.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan oleh penulis di Desa Lampuuk, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, ditemukan dua diagnosa keperawatan utama pada lansia, yaitu defisit pengetahuan yang berkaitan dengan kurangnya pemahaman mengenai hipertensi, ditandai dengan adanya tekanan darah abnormal (D.0111), serta kesiapan peningkatan manajemen kesehatan, ditandai dengan ekspresi keinginan lansia untuk mengelola kondisi kesehatannya melalui penerimaan informasi alternatif (D.112) (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2019).

Intervensi yang dilaksanakan untuk mengatasi masalah keperawatan Defisit pengetahuan berhubungan dengan kurangnya pemahaman tentang hipertensi ditandai dengan tekanan darah abnormal (D.0111) pada lansia dengan masalah kesehatan hipertensi di desa Lampuuk berupa edukasi atau penyuluhan kesehatan. Dimana penulis merencanakan untuk melaksanakan pendidikan kesehatan terkait hipertensi dan diet DASH bagi penderita hipertensi.

Penelitian ini memberikan penyuluhan kesehatan sebagai upaya meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya lansia, mengenai penyakit degeneratif. Hal ini sejalan dengan temuan (Dewi & Meisyaroh, 2021) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap lansia terhadap penyakit degeneratif di Desa Sipodeceng, wilayah kerja Puskesmas Baranti. Setelah pelaksanaan penyuluhan, terjadi peningkatan pemahaman masyarakat tentang penyakit tersebut. Selaras dengan itu Kementerian Kesehatan (2022) menegaskan bahwa tujuan utama penyuluhan kesehatan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan pengetahuan masyarakat melalui proses pembelajaran yang melibatkan masyarakat secara aktif, dari, oleh, dan untuk masyarakat itu sendiri dalam kerangka wawasan kesehatan. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan berperan penting sebagai sarana pemberdayaan masyarakat dalam menghadapi risiko penyakit, terutama di kalangan usia lanjut.

Kemudian untuk intervensi keperawatan kesiapan peningkatan manajemen kesehatan ditandai dengan mengekspresikan keinginan untuk mengelola masalah kesehatan ditandai dengan kesiapan penerimaan informasi alternative (D.112) adalah demonstrasi menu diet DASH untuk lansia yang memiliki hipertensi di desa Lampuuk, hal ini sejalan dengan penelitian (Fitriyana et al., 2022) menunjukkan adanya penurunan tekanan darah serta beberapa perubahan lainnya. Pada subjek I terjadi penurunan tekanan darah dari 156/100 mmHg menjadi 140/95 mmHg, sementara pada subjek II juga terjadi penurunan tekanan darah dari 155/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg. Penelitian ini membuktikan bahwa penerapan terapi pola makan dengan metode diet DASH mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi secara signifikan.

Intervensi ini menjadi solusi nonfarmakologis yang efektif untuk mengendalikan hipertensi, khususnya pada lansia. Agar kualitas hidup penderita hipertensi dapat meningkat, tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam memberikan edukasi kesehatan yang berfokus pada pemahaman mengenai bahaya hipertensi dan cara pencegahannya. Hal ini diperkuat oleh temuan Emira Apriyeni dan Dwi Christina (2023), yang menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di kalangan lansia di Asia telah mencapai 8-18%, dan di Indonesia sebanyak 31,7% dari populasi. Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin, dari 107 lansia yang tinggal,

lebih dari separuhnya menderita hipertensi. Tingginya angka tersebut disebabkan oleh rendahnya pengetahuan dan sikap dalam pencegahan. Oleh karena itu, pemberian pendidikan kesehatan secara terstruktur dan berkelanjutan menjadi strategi penting untuk meningkatkan kesadaran dan derajat kesehatan lansia dalam mencegah komplikasi hipertensi.

Sesuai dengan perencanaan, implementasi yang telah dilaksanakan untuk mengatasi masalah keperawatan defisit pengetahuan berhubungan dengan kurangnya pemahaman tentang hipertensi ditandai dengan tekanan darah abnormal pada lansia di desa Lampuuk berupa edukasi yaitu memberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan masalah kesehatan manajemen kesehatan ditandai dengan mengekspresikan keinginan untuk mengelola masalah kesehatan ditandai dengan kesiapan penerimaan informasi alternative dengan melakukan demonstrasi menu diet DASH. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Usman & Irwan, 2019) mengungkapkan bahwa penerapan perilaku diet rendah garam pada pasien hipertensi melalui pendekatan pendidikan kesehatan dan praktik langsung memberikan dampak positif tanpa menimbulkan efek negatif, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan penerapan langsung pola makan sehat terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis seperti pengaturan asupan natrium dapat menjadi strategi yang aman dan bermanfaat dalam pengelolaan hipertensi secara berkelanjutan. Pendidikan kesehatan dan demonstrasi diperlukan untuk meningkatkan pemahaman klien terkait program yang akan diberikan agar dapat meningkatkan kedisiplinan lansia dalam menjaga kesehatannya terutama dari penyakit hipertensi.

Sebelum kegiatan dimulai penulis terlebih dahulu memperkenalkan diri, memperkenalkan anggota kelompok, kontrak waktu, menjelaskan tujuan dan penulis juga memberikan pertanyaan sebelum penyuluhan berlangsung, apakah ada yang mengetahui tentang hipertensi secara jelas, dari hasil yang di dapatkan lansia hanya mengetahui jika hipertensi itu adalah tekanan darah tinggi dan kurang memahami secara jelasnya, kemudian penulis langsung menyampaikan materi terkait hipertensi dengan media Booklet atau leaflet. Untuk media yang digunakan ini sejalan dengan penelitian dari (Dewi & Meisyaroh, 2021) yaitu pencegahan penyakit degeneratif dapat dilakukan dengan penyuluhan kesehatan melalui media yang berbasis kertas seperti leaflet, brosur atau poster kemudian media audio visual berupa power point.

Adapun materi yang disampaikan adalah pengertian hipertensi, faktor pencetus hipertensi, gejala hipertensi, cara mengatasi hipertensi, definisi diet DASH, tujuan diet DASH, prinsip diet DASH, macam-macam diet DASH, syarat-syarat diet hipertensi, pengaturan makanan dalam diet DASH, bahan

makanan yang tidak diperbolehkan untuk dikonsumsi oleh penderita hipertensi, cara memasak untuk mengeluarkan garam natrium, cara mengatur diet. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, 2 hari setelahnya penulis melakukan demonstrasi terkait menu diet DASH kepada penderita hipertensi, penulis menjelaskan menu-menu diet DASH yang dapat dilakukan secara mandiri dengan bahan yang mudah didapatkan oleh lansia, menu diet DASH ini diambil dari referensi Kemenkes, penulis menjelaskan menu dan selanjutnya penulis meminta lansia untuk mencoba mendemonstrasikan menu diet DASH ini untuk mengevaluasi kemampuan lansia dalam memahami dan menerima informasi yang diberikan oleh penulis.

Penelitian oleh (Utami, 2021) menegaskan bahwa penerapan diet DASH tidak hanya efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, tetapi juga membantu memperbaiki pola makan pasien hipertensi menuju gaya hidup yang lebih sehat dan seimbang. Diet ini mendorong peningkatan konsumsi sayur dan buah secara signifikan, yang berperan dalam mengurangi risiko penyakit degeneratif akibat hipertensi, sekaligus meningkatkan kualitas hidup pasien. Selaras dengan hal tersebut, Sigit dan Tahlil (2024) menunjukkan bahwa intervensi berupa pendidikan kesehatan disertai demonstrasi menggunakan lembar balik mampu meningkatkan perilaku diet DASH secara signifikan, dengan rata-rata peningkatan mencapai 38,5%. Pendekatan ini terbukti efektif khususnya pada kelompok usia produktif yang mengalami hipertensi. Dengan demikian, pendidikan kesehatan berbasis visual seperti lembar balik dapat menjadi strategi intervensi yang menjanjikan dalam mendukung perubahan perilaku diet bagi penderita hipertensi secara berkelanjutan.

Setelah proses penyampaian materi dan demonstrasi di hari yang berbeda selesai penulis lakukan, selanjutnya penulis membuka sesi diskusi tanya jawab terkait penyuluhan hipertensi dan menu diet DASH. Dari hasil tanya jawab di akhir kegiatan, bahwa lansia menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan ini begitu juga dengan demonstrasi diet DASH. Sehingga pendidikan kesehatan dan demonstrasi ini merupakan cara yang cukup efektif untuk menambah pengetahuan serta wawasan lansia terhadap hipertensi agar dapat memperbaiki sikap lansia dalam mencegah timbulnya komplikasi dan keparahan penyakit.

Kegiatan pendidikan kesehatan dan demonstrasi berlangsung lancar sesuai dengan yang telah direncanakan. Lansia yang mendapat pendidikan kesehatan sangat menyimak, mendengarkan dan memahami materi yang telah disampaikan oleh penulis dan tingkat partisipasi lansia juga menjadi acuan berlangsungnya kegiatan ini. Kegiatan ini berlangsung sesuai dengan keinginan penulis, lansia juga mengerti dan memahami tentang menu-menu diet DASH, mengurangi konsumsi garam berlebihan dalam masakan, dan pada saat mengevaluasi kembali tentang hipertensi lansia masih mengingat pendidikan

kesehatan tentang hipertensi yang telah dilakukan sebelumnya. Dari hasil evaluasi kegiatan yang telah dilakukan oleh penulis ini sejalan dengan penelitian

Menurut (Wulandari, Al-aziz, Rosmayanti, Asnawiyah, & Yusriya, 2024) menunjukkan bahwa 40,5% dari total responden memiliki tekanan darah normal, 10,8% berada dalam kategori pra-hipertensi, 40,5% menderita hipertensi derajat I, dan 8,1% memiliki hipertensi derajat II. Evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman masyarakat mengenai hipertensi setelah penyuluhan dilakukan. Dengan hasil ini, penyuluhan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pencegahan hipertensi.

Dari hasil evaluasi yang telah dilakukan oleh penulis sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Kolinug, Kundre, & Larira, 2024) Diet DASH dapat menjadi pilihan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dimana diet DASH dianjurkan untuk mengurangi mengkonsumsi garam dan direkomendasikan mengkonsumsi sayur, buah, produk susu rendah lemak, biji-bijian, kacang-kacangan, dan makanan daging tanpa lemak, unggas dan ikan, dengan porsi yang telah diatur.

Penerapan diet DASH menjadi sorotan penting dalam pengelolaan hipertensi karena terbukti efektif menurunkan tekanan darah, sekaligus membantu memperbaiki kondisi pasien yang rentan terhadap penyakit tidak menular (PTM). Penelitian oleh (Utami, 2021) menunjukkan bahwa diet DASH yang terdiri dari konsumsi tinggi sayuran, buah-buahan, serta mineral seperti kalium, kalsium, dan magnesium memiliki dampak signifikan dalam mengontrol tekanan darah. Lebih lanjut, efektivitas diet ini sangat dipengaruhi oleh tingkat kepatuhan pasien yang didukung oleh edukasi dan konseling yang tepat. Dukungan temuan ini juga diperkuat oleh (Fatmawati & Suprayitna, 2023) yang menyatakan bahwa penerapan diet DASH tidak hanya mengontrol tekanan darah, tetapi juga berdampak positif terhadap penurunan kolesterol dan berat badan, terutama pada penderita hipertensi dengan obesitas. Selain itu, (Mukti, 2019) menjelaskan bahwa diet DASH dapat membantu mengecilkan lingkaran pinggang, menurunkan kadar LDL, dan menjaga kesehatan jantung melalui kandungan seratnya, sehingga memberikan perlindungan terhadap penyakit kardiovaskular.

KESIMPULAN

Hasil pengkajian pada komunitas lansia dengan masalah kesehatan hipertensi yang didapatkan bahwasannya penderita hipertensi di desa Lampuuk Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh besar mengalami penyakit hipertensi ini sebanyak 37.5 % atau sama dengan 39 orang lansia dan yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 62.5 % atau sebanyak 65 orang dari jumlah keseluruhan

lansia yang ada di desa Lampuuk sebanyak 104 orang. Dari jenis kelamin penderita hipertensi berdasarkan grafik yang ada jenis kelamin laki laki 38.5 % atau sebanyak 15 orang dan perempuan 61.5 % atau sebanyak 24 orang. Dari hasil FGD masih banyak lansia yang masih kurang mendapatkan informasi tentang diet DAHS. Kemudian setelah dilakukan penyuluhan kesehatan lansia mulai memahami hipertensi dan diet DASH yang dapat dilakukan secara mandiri.

Untuk diagnosa keperawatan sesuai dengan data yang di dapatkan penulis pada saat pengkajian makan ditemukan 2 diagnosa yang dapat ditegakkan yaitu Defisit pengetahuan berhubungan dengan kurangnya pemahaman tentang hipertensi ditandai dengan tekanan darah abnormal (D.0111) dan kesiapan peningkatan manajemen kesehatan ditandai dengan mengekspresikan keinginan untuk mengelola masalah kesehatan ditandai dengan kesiapan penerimaan informasi alternative (D.112).

Perencanaan yang dirumuskan berdasarkan dengan SDKI, SLKI, SIKI yang mencakup tindakan penyuluhan kesehatan penyakit hipertensi dan demonstrasi menu diet DASH, penulis dalam membuat perencanaan kepada lansia sesuai dengan jurnal dan literature yang ada. Untuk implementasi penulis melakukan penyuluhan dan demonstrasi agar lansia bisa mulai mengatur pola makan yang baik untuk pencegahan darah tinggi dengan menerapkan diet DASH ini, serta dapat membantu mengurangi angka masalah kesehatan yang ada di desa Lampuuk Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. Untuk evaluasi penulis melakukan sesi tanya jawab untuk mengevaluasi kemampuan lansia dalam memahami, mengerti dan mampu mengingat isi dari penyuluhan yang telah dilakukan, begitu juga dengan kegiatan demonstrasi penulis juga melakukan evaluasi menu diet DASH untuk lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggorodiputro, R. R. (2022). Penyuluhan Diet DASH Bagi Penderita Hypertensi Di Kelurahan Sukamentri Kabupaten Garut, *1*(2), 85–88.
- Bahri., A. &. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan.
- Data Primer, D. L. (2024). Data Primer Desa Lampuuk, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar.
- Dewi, R., & Meisyaroh, M. (2021). Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Lanjut Usia Tentang Penyakit Degeneratif Di Wilayah Kerja Puskesmas Baranti, *01*(1), 8–13.
- Emira Apriyeni, Dwi Christina, D. (2023). Pendidikan Kesehatan Hipertensi Pada Lansia, *6*, 435–441.

- Emma, S., Jatmika, D., & Nurulita, F. P. (2022). Identifikasi Dan Edukasi Masalah Kesehatan Pada Masyarakat Di Desa X, *6*(1), 92-107.
- Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., D. (2023). Efektifitas Edukasi Diet DASH Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet DASH Pada Penderita Hipertensi.
- Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., Prihatin, K., & Hajri, Z. (2022). Taklukkan hipertensi cegah dengan diet dash, *2*(2), 193-199.
- Fitriyana, M., Karunianingtyas, M., & Widya. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang, *6*(1), 17-24.
- Harapan, R. A. (2022). Pedoman Pencegahan Penyakit Hipertens.
- Harmili, Margo, D. (2021). Analisis tingkat pengetahuan dengan perilaku diet hipertensi pada lansia.
- Heni Apriyani, Ihsan Taufiq, D. (2024). Pemberdayaan Kade Posbindu Dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular Di Desa Ciamis Kabupaten Lampung Utara, *4*, 137-142. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i1.1528>
- Kemenkes. (2022). *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kolinug, C. M., Kundre, R. M., & Larira, D. M. (2024). Efektifitas Penerapan Diet Dash Pada Penderita Hipertensi : Literature Review, *2*(1), 95-105.
- Mukti, B. (2019). Penerapan DASH pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah PANNMED*.
- Nofi Susanti, Sahnaz Nurul Aghiya, D. (2024). Hubungan usia, jenis kelamin dengan penyakit hipertensi di klinik utama paru soeroso, *8*, 3597-3604.
- Putri Delyana Pratiwi, D. (2024). Hubungan Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) berdasarkan Data Skrining Kesehatan BPJS Jakarta Selatan tahun 2022, 32-43.
- Rabelo, S. E. R., Cavalcanti, D. (2016). Advanced Nursing Process quality: Comparing the International Classification for Nursing Practice (ICNP) with the NANDA-International (NANDA-I) and Nursing Interventions Classification (NIC).
- Rahayu, S. M. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap

Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.

Riskesdas. (2018). *Laporan_Nasional_RISKESDAS2018_FINAL.pdf*, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Safitri, F., Husna, A., & Aningsih, D. F. (2024). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Pasien di Poliklinik Bidang Kedokteran dan Kesehatan Polda Aceh Analysis of Risk Factors for Hypertension in Patients at the Aceh Police Medical and Health Polyclinic, *10(1)*, 1-8.

Sekunda, M. S., Tokan, P. K., & Owa, K. (2022). Peran Kader Dalam Pengendalian Hipertensi Di kabupaten Ende, *1(2)*, 88-97. <https://doi.org/10.31965/knj.v1i2.998>

Sigit, S. A., & Tahlil, T. (2024). Peningkatan Perilaku Diet DASH Pada Anggota Komunitas Usia Produktif Dengan Hipertensi, *2*, 225-237.

Siti Rochmah, Cahya Tri Purnami, D. (2023). Analisis Pemanfaatan Posbindu oleh Lansia Melalui Pendekatan Health Belief Model : Literature Review, *6(2)*, 232-240.

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2019). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*.

Usman, S., Irwan, A. M. dkk. (2019). Efficacy of the behavior of low-salt diets in people with high blood pressure: A Literature review.

Utami, R. P. (2021). Efektivitas Diet DASH (Dietry Approaches To Stop Hypertension) Pada Pasien Hipertensi : Literatur Review, *2(2)*, 93-98.

Wulandari, F. W., Ekawati, D., Harokan, A., & Murni, N. S. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi, *8*.

Wulandari, S., Al-aziz, A., Rosmayanti, F., Asnawiyah, L., & Yusriya, N. (2024). Penyuluhan hipertensi sebagai upaya promotif dan preventif terhadap kesehatan masyarakat Padukuhan Kembang Margosari Kulon Progo Hypertension counseling as a promotive and preventive effort for public health of the Padukuhan Kembang Margosari Kulon Progo, *2(September)*, 1792-1799.